

朝礼用原稿

2月号



愛鉄連健康保険組合から、「健康ニュース」のご案内です。

◇◆花粉症対策はお早めに!!!◆◇

花粉症の方はそろそろ悩む時期になってきたのではないのでしょうか。日本気象協会によると、今年の花粉は昨年に比べて多く、花粉の飛散開始時期も東海地方の一部地域では少し早まると見込まれているようです。早いところでは2月上旬から花粉の飛散開始が予測されるため、1月下旬から花粉症対策をすることをおすすめします。

■花粉症対策！ココがポイント！■

外出編

①マスクをしましょう！

吸い込む花粉をおよそ3分の1から6分の1に減らし、鼻の症状を少なくさせる効果が期待できます。顔にフィットする使い捨てのものがおすすめです。また、マスクの内側にガーゼを当てるインナーマスクでさらに鼻に入る花粉が減少します。

②衣服の素材を選びましょう！

表面がなめらかな綿やポリエステル等の化学繊維は花粉が付着しにくいいため、付着した花粉を吸い込む量を減らすことができます。また、花粉が付着しやすい頭部は帽子をかぶると効果的です。

帰宅時編

①手洗い・うがいに加えて洗顔をしましょう！

手洗い・うがいはかぜ予防のためにされている方は多いかと思いますが、実は花粉症にも効果があります。加えて洗顔をすると顔についている花粉も洗い流せますので、ひと手間加えてみましょう。

②建物に入る前に花粉を払い落としましょう！

自宅や会社に花粉を持ち込まないように、建物に入る前に衣服についた花粉を払い落とすことを心がけましょう。また、花粉症でない方にもこの点については協力していただくとよいでしょう。

現在、花粉症ではない方も、大量の花粉を体内に取り込むと、何らかのきっかけで花粉症を発症しやすくなります。日頃から花粉対策を実践しましょう。

◇◆春のウォーキングイベントのご案内◆◇

健保連愛知連合会主催の「けんぽれんあいち健康ウォーク」が4月1日（土）に開催されます。

今回は、『春爛漫！徳川家ゆかりの地、岡崎城下町散策』と題し、スタートを名鉄東岡崎駅（岡崎信用金庫本部駐車場）、ゴールを名鉄岡崎公園前駅(まるや八丁味噌)とする9kmのコースです。伊賀八幡宮や日本さくら名所100選にも選ばれている岡崎公園などを散策していただけます。この機会にご家族、同僚の方とウォーキングを楽しんでみてはいかがでしょうか。多くの方のご参加をお待ちしております。申込方法等の詳細につきましては、先に送付された案内や愛鉄連健康保険組合ホームページをご覧ください。